

Giugno 9 Giugno 2016 ore 14.10

Hai già compiuto un grande passo.

Se stai leggendo, hai già compiuto il primo importante passo: decidere di smettere di fumare. Nelle prossime settimane affronterai varie situazioni, avrai molte piacevoli sorprese (come salire 2 piani di scale molto più facilmente e non sentire di aver corso la maratona di New York!), ma dovrai anche gestire momenti



in cui probabilmente avrai la forte tentazione di riprendere a fumare. *non vergognarti di fronte a te stesso, ma ricorda che in molte cose le cose*
Diventare un ex-fumatore è un po' come intraprendere un viaggio di lunga durata. Non si smette da un giorno all'altro, *(non è)*
ci vuole tempo per abituarsi. Molti hanno smesso con successo, altri hanno provato a smettere anche 2 o 3 volte, *ma*
ma poi hanno ricominciato. Non ti preoccupare se è *non è*
successo anche a te, potrai trarre delle utili considerazioni dalle tue precedenti esperienze e vedrai che ce la potrai fare. Smettendo di fumare diventerai più orgoglioso di te stesso ed anche i tuoi familiari ed i tuoi amici ti guarderanno con occhi diversi.

o che ricominci anche su altri fronti

Programma educativo a cura di:
Stefano Nardini, Fiorenzo Corti, Roberto Latini
Con la collaborazione di GlaxoWellcome

Insieme

per arrivare alla meta

Per affrontare al meglio le situazioni serve preparazione ed organizzazione, e questo vale anche per la cessazione del fumo: non è solo una questione di volontà, bisogna essere preparati, conoscere cosa potrebbe succedere e sapere come affrontarlo. Altro fondamentale punto per avere successo nella cessazione del fumo è avere un supporto.

Il tuo medico sarà il tuo primo riferimento. Avrai in lui un supporto professionale, che ti potrà spiegare tutti gli aspetti della cessazione del fumo, da quelli fisici a quelli psicologici. Con lui potrai approfondire a quali cambiamenti andrai incontro smettendo di fumare e quali benefici ne potranno conseguire per il tuo stato di salute.

Un ulteriore supporto lo potrai trovare in questo manuale, nato per darti un aiuto nell'affrontare con successo la tua "nuova vita" da non-fumatore, dove troverai consigli e suggerimenti per imparare ad affrontare anche i momenti più difficili.

Iniziamo con le "regole d'oro" da tenere sempre presenti.



Le "REGOLE D'ORO"

Affronta la situazione giorno per giorno, non porti obiettivi a lunga scadenza: pensa ad essere un non-fumatore per le prossime 24-ore, non preoccuparti oggi di porti obiettivi a lunga scadenza

Riesamina spesso i progressi compiuti, congratulati con te stesso

Gratificati con piccoli doni che potrai comprare con il denaro risparmiato non acquistando più le sigarette

Ricorda sempre:

- smettere di fumare non dipende solo dalla forza di volontà, ma soprattutto da una buona organizzazione nell'affrontare questo periodo
- in ogni momento tu hai il controllo, perché tu hai scelto di smettere
- ogni giorno che passa la tua dipendenza dal fumo diminuisce
- anche un solo "tiro" renderebbe vani tutti i tuoi sforzi fatti fino ad ora

Cosa fare

nei giorni precedenti
alla data in cui hai deciso
di smettere di fumare



Dopo avere stabilito con il tuo medico la data in cui smetterai di fumare, un giorno che preferibilmente possa essere tranquillo, libero da stress, che non ti porti in situazioni dove il desiderio di fumare potrebbe essere molto forte, avrai a disposizione un certo numero di giorni durante i quali organizzare la "nuova vita" da non fumatore.

Dillo a tutti!

Comunica questa data ai tuoi familiari, amici, colleghi, che, in molti casi, hanno dimostrato di essere in grado di fornire sostegno nei momenti di maggiore bisogno.

Pulizia: indispensabile!

Elimina i pacchetti di sigarette, accendini, posacenere da casa, dalla macchina, dall'ufficio, in tutti i luoghi dove abitualmente li riponi. Se ci sono altre persone in casa che

fumano, chiedi di aiutarti facendo in modo che non lascino sigarette o accendini a portata di mano.

Bando alle vecchie abitudini

Evita di fumare nei soliti luoghi, cerca di fumare in luoghi per te non piacevoli in modo che fumare inizi a diventare disagiabile, prova a fumare con la mano con cui non fumi di solito.

Se non è la prima volta

Se hai già tentato una o più volte di smettere senza successo, cerca di pensare quale è stato il fattore principale per cui hai ripreso a fumare. *Il piacere di tenere in mano la sigaretta dopo un lungo*

Una mano serve sempre

Per molti può essere utile avere uno speciale supporto da una persona in particolare, potrà essere un familiare o un amico, non importa. La persona da te scelta ti potrà aiutare quotidianamente o solo nei momenti più duri, sarai tu a scegliere. In questo manuale troverai consigli anche per chi vorrà aiutarti.

Cosa mi succederà quando smetterò di fumare?



Smettendo di fumare, potresti andare incontro a varie situazioni, dovute alla mancata assunzione di nicotina.

Il corpo reagisce a questa mancanza e le sensazioni che proverai potranno essere spiacevoli, ma rappresentano solo il modo in cui il tuo fisico si sta disintossicando.

Sarà del tutto normale quindi provare ansia, irrequietezza, insonnia, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, mal di testa.

Sensazioni che saranno presenti in modo più accentuato nei primi giorni di cessazione del fumo e che poi andranno riducendosi spontaneamente. *Wlgor*

Ricorda: riprendere a fumare non è una soluzione, e ti darà un beneficio solo momentaneo.

anche sull'umore. Bisogna intervenire per altre vie.

I benefici invece che avrai smettendo saranno molti:

- ti accorgerai che i cibi sembreranno avere un altro sapore, e gli odori saranno molto più intensi di quello che ricordavi
- il tuo aspetto migliorerà notevolmente: alito più fresco, non più dita e denti gialli, la pelle diventerà più luminosa, la pelle di chi fuma riceve meno ossigeno
- non fumando, avrai un notevole risparmio economico, che ti consentirà di regalare e regalarti tanti piccoli piacevoli pensieri
- non fumando avrà più fiducia in te stesso

Primi giorni senza sigarette: come far fronte

ai sintomi da astinenza

h. 14-20 e. 10 ore

Durante i primi giorni in cui smetterai di fumare i sintomi da astinenza potrebbero procurarti disagio, ma andranno man mano attenuandosi col tempo fino a scomparire.

Non è detto che tutti vadano incontro agli stessi sintomi, alcune persone non ne hanno per niente, ma è meglio essere pronti a gestire la situazione al meglio.

Se provi:

Irrequietezza, ansia

Quando provi queste sensazioni, cerca di cambiare situazione per es. prenditi una pausa e fai alcuni respiri profondi, una passeggiata, una chiacchierata con un amico, un bagno rilassante; sono tutti espedienti che ti possono aiutare a ridurre la tensione.

Insonnia

Se fai fatica a dormire, evita di bere il caffè dopo cena e di ridurre il consumo di bevande ricche di caffeina come tè,

coca cola; un bicchiere di latte caldo prima di coricarti può essere un ottimo rilassante.

Incrementare l'attività fisica, passeggiate a piedi oppure un po' di palestra, oltre che a mantenerti più in forma, aiutano ad arrivare più rilassati ed un po' più stanchi la sera e prendere sonno più facilmente.

Difficoltà di concentrazione

Se hai difficoltà a concentrarti cerca di rilassarti per un momento, se è possibile fai una piccola passeggiata.

➔ Soprattutto non ti preoccupare, dai tempo al tuo fisico di abituarsi a questa nuova situazione, che è solo momentanea.

Se ne hai la possibilità fai un riposino durante la giornata, oppure cerca di dormire più ore rispetto al solito durante la notte in modo che la mente sia riposata.

Stipsi

Alcune persone smettendo di fumare riferiscono questo tipo di disturbo, che è superabile bevendo molta acqua, mangiando cibi ricchi di fibre: frutta, verdura, alimenti integrali, che inoltre aiutano anche a detossificare l'organismo.

Se il problema non si risolve, consulta il tuo medico che ti potrà consigliare su eventuali rimedi farmacologici.



Emergenza: il desiderio sembra insopportabile



A volte potrebbe succedere di dover superare dei momenti in cui sembra di non farcela. Non ti preoccupare, è del tutto normale. Cambiare le nostre abitudini è sempre difficile, soprattutto se queste comprendono anche una dipendenza fisica, ma le cose cambieranno presto e con un po' di organizzazione anche questi momenti saranno superabili.

Solo pochi minuti

Se distrai immediatamente il pensiero, il desiderio impellente di sigaretta che provi, dura solo pochi minuti, circa 5, dopo diventa nettamente inferiore. Per cui quando hai questi

momenti prova ad aspettare 5 minuti e fai dei respiri profondi e vedrai che la situazione migliorerà.

Acqua

Bevi un bicchiere d'acqua a piccoli sorsi, lentamente, tenendo l'acqua in bocca per un attimo prima di deglutire.

Spezza la tensione

Cerca di spezzare la tensione del momento facendo immediatamente qualcosa d'altro, come fare una piccola passeggiata per 5 o 10 minuti, stai in piedi se eri seduto o viceversa. Cerca di occupare la bocca masticando una gomma o una caramella e tieni occupate le mani: giocherella con una matita o scarabocchia qualcosa. Cerca di distrarti nel modo che più ti piace per superare questo momento.

Le Situazioni difficili: c'è sempre un modo per uscirne

Smettendo di fumare, ci saranno alcuni momenti della giornata ed alcune occasioni che da fumatore erano tipiche per accendere una sigaretta. In questi momenti potrebbe essere più difficile far fronte al desiderio di fumare, perché la sigaretta rappresenta

anche un'abitudine, un'assuefazione non solo fisica ma anche psicologica, e le abitudini a volte sono difficili da cambiare. Anche il solo tenere in mano la sigaretta, giocherellare con l'accendino sono ritualità che potranno mancare.



Ogni persona avrà "situazioni difficili" diverse, qui di seguito ci sono alcuni consigli per le più frequenti.

Alla fine dei pasti

Fumare a fine pasto dopo il caffè è molto frequente, ma ci sono molte cose che puoi fare per evitarlo. Cerca di mangiare con tranquillità, assaporando i cibi. Se puoi evita di bere il caffè, questo aiuterà molto a non avere il desiderio di accendere una sigaretta: il legame caffè-fumo infatti è molto forte.

Finito il pasto, muoviti subito in modo da distrarti dalla necessità di una sigaretta. Lavarsi i denti immediatamente dopo il pasto riduce molto il desiderio di fumare.

Parlare al telefono

Se eri abituato a fumare mentre parlavi al telefono, cerca di cambiare le azioni abituali che facevi. Se di solito stai seduto, prova a stare in piedi, impugna la cornetta con la mano con cui di solito fumavi, procurati dei piccoli oggetti da tenere a portata di mano per impegnare le mani in modo che non ti manchi la sigaretta (per es. una matita per scarabocchiare qualcosa).

In automobile

Per evitare di fumare in automobile mastica una gomma o della liquirizia, tieni il finestrino un po' abbassato in modo che l'aria fresca possa circolare ed ossigenarti. Fondamentale è che in auto non ci siano "ricordi di fumo": pacchetti di sigarette, accendini, odore di fumo!

Con gli amici, al bar, al ristorante, in viaggio

Se i tuoi amici fumano, sarebbe gentile da parte loro, per aiutarti in questo periodo, non fumare in tua presenza, oppure puoi allontanarti tu mentre loro stanno fumando. Se per te il bar è un luogo di forte "tentazione", per i primi tempi, sarebbe meglio evitarlo, oppure sceglierne uno dove non vi sia un'alta percentuale di fumatori. Ovunque sia possibile, ristoranti, treni, aerei, alberghi, scegli gli spazi destinati ai non fumatori, sarà più facile non avere desiderio di una sigaretta.

Pensa positivo!



Anche tra i più motivati a smettere di fumare, possono verificarsi dei momenti in cui è difficile non pensare di aver fatto una scelta sbagliata. Avere dubbi è del tutto normale, importante è sempre ricordarsi che le cose cambiano se le guardiamo più positivamente.

Esempio:

VISIONE NEGATIVA

"E' troppo difficile
non ce la posso fare"

VISIONE POSITIVA

"Sì, smettere è difficile, ma
posso farcela.
Ho faticato per arrivare a questo punto.
So affrontare la situazione. Molte persone
ce l'hanno fatta e io sarò come loro"

VISIONE NEGATIVA

"Per smettere ci vuole
una grande forza di volontà,
mi sono accorto
di non averla"

VISIONE POSITIVA

"Smettere non è solo una questione
di volontà, ma di capacità ed organizzazione.
Ho imparato molte cose, mi sono organizzato
per affrontare i momenti difficili.
Posso farcela!"

Gratificati:

un regalino fa sempre bene

Oltre all'immenso vantaggio in termini di salute, smettere di fumare significa risparmiare. Fai un rapido calcolo di quanto costa una settimana di fumo, o meglio ancora in un anno (es: un pacchetto di sigarette al giorno per 1 anno significano circa 1.800.000 lire). Certo non sono somme enormi, ma con questi risparmi potrai premiarti.

Regalati piccole cose che ti piacciono, creati delle ricorrenze personali: la prima settimana, il primo mese, e così via.

Queste piccole attenzioni te le meriti!



Se vivi con un fumatore

Smettere di fumare e vivere con una o più persone che fumano, non è la cosa più semplice. Si può però convivere con le necessità di ognuno, cercando di far capire che in questo momento sei tu ad avere bisogno di una particolare disponibilità e pazienza.



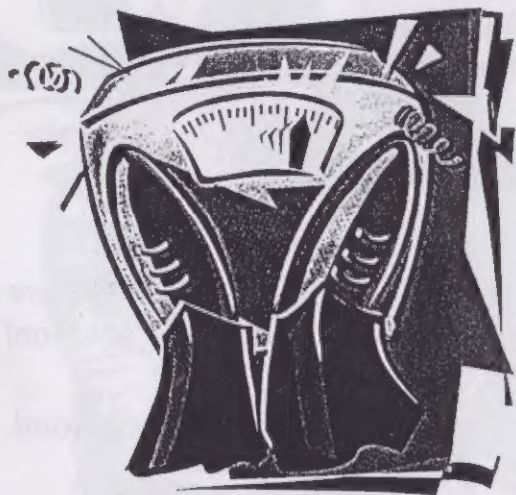
Chiedi a chi fuma :

- di non fumare in tua presenza:
- fumare in un'altra stanza o meglio ancora fumare fuori (in giardino od in terrazzo) sono delle soluzioni attuabili
- di non lasciare sparsi per casa sigarette, accendini, o quant'altro ti possa "tentare"
- di pulire e riporre i posacenere ed arieggiare i locali dove si fuma, in modo che l'aria di casa sia pulita

Alcuni potranno essere un po' spazientiti dalle tue richieste, ma al momento sei tu la persona che ha bisogno di aiuto e tutto sommato, potrai fargli capire, che i piccoli cambiamenti che chiedi loro non costituiscono grandi sacrifici e sono unicamente momentanei, e serviranno a farti approdare ad una meta importante: smettere di fumare.

Aumentare di peso: una grande preoccupazione

L'aumento di peso è una preoccupazione molto frequente per chi decide di smettere di fumare, ed a volte è uno dei motivi per cui si ritorna a fumare, nella errata convinzione



che questo porterà a dimagrire. E' vero, un certo aumento di peso può esserci, ma in genere non è superiore ai due o tre chili e non tutti comunque ingrassano.

L'aumento ponderale è legato al fatto che smettendo di fumare il metabolismo generale rallenta e si tende ad avere più appetito. Grandi

aumenti di peso però sono legati al ricorso a cibo e dolci in quantità. In chi smette di fumare, infatti, c'è la necessità di avere bocca e mani impegnate, per sopperire alla mancanza della sigaretta.

Per non incorrere in questo problema, non è necessario seguire una dieta rigida, che soprattutto nelle prime settimane sarebbe troppo difficile da sostenere, ma cambiare gradualmente le proprie abitudini alimentari.

Quando c'è sta' un po' di tempo si ragiona fino ad un certo punto, bisogna adottare rapidamente delle strategie es. dormire e resistere perché non si possa (colimito a corso)

- Mangia con tranquillità, lentamente, il senso di sazietà insorge dopo 15 minuti, se aspetti probabilmente non avrai voglia di un secondo piatto.
- Dolciumi, alcool e cibi ricchi di grassi non sono necessari ai fini nutrizionali. Introduci nella tua dieta grandi quantità di frutta e verdura, preferisci cibi alla griglia o bolliti, piuttosto che fritti.
- Potresti avere una gran voglia di mangiare dolci, cerca di mangiare caramelle non gommosi o masticare gomme senza zucchero e bere molta acqua.
- Preferisci sempre cibi a basso contenuto calorico, come latte scremato, alimenti a basso contenuto di zuccheri; se fai degli spuntini ricorri alla frutta o sgranocchia delle carote.
- Un po' di attività fisica ti aiuterà a perdere calorie: sali le scale a piedi, vai a lavorare in bicicletta; se prendi un mezzo pubblico scendi una fermata prima o parcheggia la macchina un po' più lontano del solito in modo da camminare almeno 15 minuti al giorno.

DIARIO DI VIAGGIO

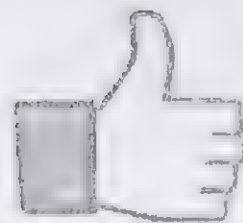
Sto smettendo di fumare perché:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Quando mi è venuta voglia di fumare:

[illegible]

MALE LA PENA SMETTERE?



Parliamo di aspettativa di vita...

L'aumento dell'aspettativa di vita associato alla cessazione del fumo a qualsiasi età è maggiore per i fumatori che smettono prima. In base allo studio prospettico di Doll e collaboratori, condotto su 34.439 medici uomini nel regno Unito dal 1951 al 2001, la cessazione del fumo, anche in tarda età, migliora l'aspettativa di vita.

Ma di quanto?

I fumatori che hanno smesso a 60 hanno guadagnato almeno 3 anni di vita. Smettere prima aumenta però gli anni di vita guadagnati. I fumatori che hanno abbandonato le sigarette a 50 anni hanno guadagnato circa 6 anni di vita, chi ha smesso a 40 circa 9. I fumatori che hanno interrotto il consumo di tabacco prima della mezza età hanno guadagnato circa 10 anni di vita con curve di sopravvivenza simili a quelle delle persone che non hanno mai fumato (Doll, Peto, Boreham, 2004).

DECALOGO PER SMETTERE DI FUMARE:



1. Eliminare le sigarette, gli accendini e i posacenere da casa, auto, motorino, zaino....
2. Bere molta acqua
3. Dire alle persone a cui tieni che stai smettendo di fumare
4. Rimandare, se possibile, per un paio di settimane le decisioni più importanti che potrebbero crearti stress
5. Allontanarsi da amici e familiari fumatori e chiedere di non fumare in tua presenza
6. Aumentare l'attività fisica
7. Eseguire esercizi di respirazione
8. Individuare una persona di riferimento (magari un ex fumatore) in famiglia o fra gli amici che ti aiuti a sostenere la tua decisione
9. Evitare di bere caffè e alcolici
10. Evitare di mangiare cibi grassi

SITUAZIONI A RISCHIO



SITUAZIONI	QUALE STRATEGIA POSSO USARE PER RESISTERE AL DESIDERIO IN QUESTA SITUAZIONE?
1. In compagnia di fumatori	
2. Dopo aver bevuto alcolici	
3. In caso di forte desiderio di fumare	
4. Dopo un pasto o un caffè	
5. In situazione di stress, inquietudine o conflitto	
6. In caso di umore basso	
7. In caso di aumento di peso	
8. In una situazione di relax	
9. In una situazione in cui ho bisogno di concentrarmi	
10.	
11.	
12.	
13.	

ANDO ARRIVA LA VOGLIA POSSO.....

Fascicolo
n. 1
in allegato

FARE	PENSARE
<ul style="list-style-type: none"> - Scrivere nel diario di viaggio - Bere un bicchiere d'acqua e trattenere le sorsate in bocca per qualche secondo - Attività fisica - Dedicarmi ad un passatempo - Andare al cinema - Dedicarmi al giardinaggio - Leggere un libro - Chiamare qualcuno al telefono. <p>Chi?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chiedere aiuto a qualcuno - Mandare una e-mail 	<ul style="list-style-type: none"> - Che, anche se è difficile, è possibile resistere - Distrarmi e pensare a qualcos'altro - Riflettere sulle conseguenze negative del fumo - Auto incoraggiarmi e farmi forza - Dirmi: "non lo voglio fare (se cedo una volta, la voglia torna di sicuro)!" - Immaginare qualcosa di rilassante - Pensare alla reazione degli altri - Pensare che il desiderio di sigaretta è come un'onda: dopo l'apice, diminuisce progressivamente - Pensare ai motivi che mi hanno portato a smettere di fumare - Riconoscere le difficoltà del cambiamento - Aspettare e pensare che vale la pena aspettare
<ul style="list-style-type: none"> - Navigare in internet - Ascoltare musica - Suonare - Fare una doccia o dedicarmi a me stesso - Andare in piscina - Fare una sauna - Andare dal parrucchiere - Andare a fare una passeggiata - Cucinare - Fare compere - Accudire un animale - Dedicarmi ad attività artistiche o artigianali - Fare esercizi di rilassamento o meditare - Respirare profondamente 	

Sindrome da astinenza da nicotina

Centro Trattamento Tabagis no – Ulss 3 – Bassano del Grappa

SINTOMI	DURATA	CONSIGLI
Affaticabilità, astenia	fino a un mese	Aumentare l'attività fisica e le ore di sonno notturno
Difficoltà di concentrazione	varie settimane	Accettare serenamente questa difficoltà dal momento che è transitoria anche se di lenta risoluzione
Stordimento, vertigini	qualche giorno	Non preoccuparsi poiché i disturbi cessano spontaneamente in brevissimo tempo
Cefalea	variabile	Cercare di rilassarsi maggiormente perché il sintomo è in relazione prevalentemente con uno stato di tensione
Tosse	una settimana	Bere frequentemente piccoli sorsi d'acqua
Costrizione toracica	meno di una settimana	Non preoccuparsi perché il disturbo passa da solo
Insonnia, agitazione	meno di una settimana	Evitare bevande a base di caffeina e stimolanti, soprattutto di sera
Aumento dell'appetito	molte settimane	Consumare pasti piccoli e frequenti; mangiare molta frutta, verdura e legumi freschi
Stitichezza	quasi un mese	Bere molti liquidi e cibi ad alto contenuto di fibre
Forte desiderio di fumare	intenso per due settimane, poi variabile	Dedicarsi a hobbies e ad attività alternative allo scopo di allontanare il pensiero (attività motoria, passatempi manuali, chiacchierare al telefono con amici...)

COMPLIMENTI, SMETTERE DI FUMARE E' STATA UN'OTTIMA SCELTA! VEDIAMO PERCHE'..

DOPO 20 MINUTI DI ASTENSIONE

- La pressione arteriosa si stabilizza e migliora
- Si normalizza la frequenza cardiaca
- Si normalizza la temperatura di mani e piedi

DOPO 8 ORE DI ASTENSIONE

- Scende il livello di monossido di carbonio nel sangue
- Si normalizza il livello di ossigeno nel sangue
- Il livello di nicotina scende fino al 93%

DOPO 24 ORE DI ASTENSIONE

- I livelli di monossido di carbonio nel sangue ritornano alla normalità
- Diminuisce il rischio di attacco cardiaco
- I capelli, la pelle e l'alito non odorano più di fumo

DOPO 48 ORE DI ASTENSIONE

- Iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
- Migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto

DOPO 72 ORE DI ASTENSIONE

- Si rilassano i bronchi, facilitando il respiro, soprattutto sotto sforzo
- Aumenta la capacità polmonare

DA 2 SETT. A 3 MESI DI ASTENSIONE

- Migliora la circolazione sanguigna
- Il livello di energia fisica aumenta
- Aumenta del 30% la funzione polmonare
- Il viso ritorna ad essere più roseo e il colorito della pelle più luminoso
- I capelli ritorneranno ad essere più splendenti

DA 3 A 9 MESI DI ASTENSIONE

- Diminuiscono affaticamento, respiro corto, sinusite e tosse
- Le ciglia vibratili dell'apparato respiratorio tornano in azione e con loro la capacità di combattere le infezioni
- Aumenta il livello di energia generale



DOPO UN ANNO

- il rischio di sviluppare patologie coronariche, infarto miocardico e ictus scende del 50 per cento

DOPO 5 ANNI DI ASTENSIONE

- La mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio, che fuma un pacchetto al giorno, si riduce progressivamente del 50%
- Diminuisce il rischio di sviluppare tumori in altre sedi anatomiche: bocca, esofago, faringe, laringe, reni, vescica e pancreas
- Il rischio di sviluppare patologie coronariche continua a ridursi gradualmente
- Per le donne ex fumatrici, scende la minaccia di ammalarsi di diabete al livello delle donne che non hanno mai fumato

DOPO 10 ANNI DI ASTENSIONE

- Il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato
- Anche per gli uomini il pericolo di sviluppare diabete scende ai livelli dei non fumatori
- Scende il rischio di sviluppare una patologia tumorale alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescica, al rene, al pancreas e ai polmoni, riducendosi fino al 70 per cento

- Ogni giorno diventa sempre meno difficile che lavorare per
osservazione diretta Bere e eliminare la nicotina
consiglia le psicologhe di evitare il caffè
consigliamo

Domani che vede

Mi dà con fastidio che mi venga il pensiero che uolo a
fumare.

mi raccomandando di ri sentire solo tre lo più.

la p di cioccolato fondente

Aumentare il movimento fisico

nd neck end

Pulire auto

" casa

fare movimento

io uchiassido gg

2.40

prima sera 6.40

Sarebbe utile avere o zero quartelli perché si uita col mantenimento

DECALOGO PER SMETTERE DI FUMARE

1



Fatti aiutare e sostenere: comunica la tua scelta ad amici e parenti perchè non fumino in tua presenza e ti incoraggino, parla col tuo medico, informati sui centri antifumo, chiama il numero verde 800-554088

Getta le sigarette e allontana dalla tua vista accendini e posacenere.

Ricorda che i piccoli disturbi di mancanza di sigarette (nervosismo, bocca secca, senso di fame) si possono vincere.

Bevi più acqua
bevanda
e succhi di frutta
prima della sera
per sentirti pieno.

Porta con te
stuzzicadenti
e usa ogni cosa
tenere tra le
labbra al posto
della sigaretta.



Gratificati: nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono, premiati ogni giorno che non hai fumato facendoti un regalo; pensa ai risparmi che fai ogni giorno e programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.



Se hai voglia di ricominciare pensa al tuo corpo: non "puzzi" più di tabacco, l'alito torna normale, i denti ritorneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse ed il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.

8

Evita le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette e non frequentare ambienti o persone che fumano. Passa invece più tempo in luoghi dove è vietato fumare come teatri, cinema, musei.

Se pratichi sport o qualche altra attività fisica, potenziala, in quanto contribuisce, fra l'altro, a ridurre la fame.



Se ricadi e fumi una sigaretta non ti scoraggiare, una debolezza non compromette nulla. Ricominciare da capo può succedere, analizza però i motivi della ricaduta.

Programma dei prossimi incontri

- martedì 17 maggio
- venerdì 20 maggio
- Giovedì 26 maggio
- mercoledì 1 giugno
- Giovedì 9 giugno
- Giovedì 16 giugno



dalle 19.00 alle 20.30

GRUPPO TORO 17/05/2016
Adriano affronta il problema fisiologico; sistema
cardiaco, 3 ore di lavoro.

- GRUPPO

SALUTE (il fumo è un problema di salute pubblica)
"è come CI - Qui no" seguire uno spettacolo
lo faccio per me, perché mi voglio bene, perché
vorrei cambiare.

(CAMBIAMENTO REALE) - L'io che non ha paura di dolori
mentali perché lo vive come un
disconnessione dal mondo e non
come ristrettezza]

BENESSERE

Col fumo vengono falsati dei
ritmi

RITUALI

che prima mi danno delle
garanzie di "benessere"
Rituali non cambiati perché questo
gesto fondamentalmente mi
gratifica

GRATIFICAZIONE

Al rituale associato un benefit,
mi cambia l'animo

EMOZIONI

Es. birra in vita o il mare
indipendentemente dal fatto
che io sappia come è stata fatta
3 CALVADOS è un brandy con
proprietà cancerogene
Es. le 4000 sostanze dolci della
combinazione della sigaretta. L'ob-
Tronica ne ha 150

7 rituali sono difficili da
cambiare perché dominano

Si vede
"percepito" da me
< degli altri
(come vorrei che mi
vedessero gli altri.)

O SI CAMBIA O SI RIENTRA FUMI

La rituale cambia e mangio una mela che
CAMBIA

di feste più muscolari... Anche riuscire a parlare e telefonare...
una comune - Caricamento di gas...
di natura è difficile - Emozioni - righe di
Mumale in grigio, blu scuro, le hanno
mettute anche - Al potere delle emozioni...
altro, sostituisce la sigaretta con qualcosa
d'altro. Il percorso dell'astinente totale non
perdura nessuno. Se non si affronta questo
percorso a fare, tra e tutto è fatto.
L'io che non ha paura di dolori
mentali perché lo vive come un
disconnessione dal mondo e non
come ristrettezza]

GRUPPO

SALUTE

CAMBIAMENTO

BENESSERE

RITUALI

GRATIFICAZIONE

EMOZIONI

Arg. dice che ha cambiato il rituale. Es. bottiglia
Libertà
Il gruppo è mi organizzato con delle strategie
di istinto, impulso
Il nostro organismo ha dato un'alternativa...
ha parlato sul rituale, sulla combustione - che
qualche crisi, ma una, che è molto meglio di
prima prima
L'io che non ha paura di dolori
mentali perché lo vive come un
disconnessione dal mondo e non
come ristrettezza]

SIGARETTA

26 May 2016

- TANTE FUNZIONI
- SODDISFAZIONE
- DROGA ^{legale}
- Piccola e luttuosa (sfumata)
- Carbone
- Cosa valore economico
- Nausea fortiduo

Stimolazione alterata -
" Lotta da un'emozione, che in obiettivi

Alimentazione artificiale di un elemento
che alla lunga si sostituisce una funzione
utile - da parte funzionale utile è rimasta
inibita. (vediamo la realtà)

Una buona attività mentale non deve
essere alimentata artificialmente.

Il danno che fumo, alcol, cattive abitudini
dici si paga in denaro troppo alto - In termini
di salute e di benessere - Non sono altre
metastasi - Nicot. in quanto per se stessa,
induce dipendenza. Danno vascolare, un danno
in fisiologia non toglie nessuno, bloccando
to funzionale e ~~altera~~ rallentando funzio-
le. Anche in termini di salute fumo-correlati
e il metabolismo c'è una dispersione
metabolica aspetti fisiologici che premono
il conto.

Sfumano i dubbi

mai concorsi di aspettative <sup>Andiamo a poco
a poco di meno
per le cose che</sup>
motivazioni fumo moltiplica pulese,
o altro scoperto.

INSIDER con AL PACINO

ATO A&3

Niccol Fide

ha sentito le linee guida
x la disassuefazione

c'è bisogno di ritrarre un
nuovo equilibrio / metabolismo interno
la motivazione crea una dose - I corsi
sono ad equipaggiarsi - la società blocca
proprie cose opposte - La motivazione
è intimamente affettiva e cambia negli
anni. L'uso di libertà, io ci devo arrivare
(agli obiettivi) dovendo tutto etc.
Sostiene sono in bluff. Persuadete istintivamente
il fumo è un grande induttore - d'essere
stato in funzione non è un file che si cancella
6 ore e sono tornato fumatore - Se io, dopo 2
anni scemi solo se ne sostiene etc - i
recettori che ho strizzato un ciglio, sta a una
silenziosa - da grande che sta più: se io realizzo
(so prima) che quella cosa mi fa male da me
che l'ho a prendere.
DISAMMARE - sapere che basta poco per ripartire
puoi e con una dose, con sporcizia - E il
fumo controllato - Conosco altre parti di me.
Tutte le risposte chiudono le coperte di crescita
conosco persone. Sostiene interrompo una
motivazione, togli il fumo e ritrai in
difficoltà, poni su p' solo se ne. Scopiro altre
parti di me che le sostiene inibiscono, ha messo nella
presente - L'uso di libertà 20% di me.

Inferno di pensieri di Niccol Fide

Programma dei p

Wua 340 - 4613359

349 54 70663 Leudo

- Martedì 17 maggio
- Giovedì 19 maggio
- Giovedì 26 maggio
- Mercoledì 1 giugno
- Giovedì 9 giugno
- Giovedì 16 giugno

Orario: dalle ore 19 alle ore 20.:

Archididantē -

M. H. H. H.

Archididantē

ET. L. H. H. H. H. A

Copire i fotoni che mettono
in crisi l'equilibrio.

Chi mi scombinava i miei
pensieri

bisogna dare un nome a questi
eventi / fotoni che scombinano
un equilibrio

Copire che cosa la spaventa
indicare a copiare
il nome
il nome

Il nome è il nome che si dà
al nome che si dà

Non ricadere in quei rituali
che ti fanno tornare ad essere la
spaventa.

Il nome è il nome che si dà
al nome che si dà

La distesa dei sogni non è
ed altri sogni per uscire

non modificare il mio
comportamento nel gestire e
affrontare le psichiatriche

l'equilibrio è
anche clinico
ma dei traumi

la clinica non
debe de traumi
psichiatriche
fatta eudorfue

con un
nome e quelle
emozioni per
stati d'animo.

Dare un nome a quello stato
PRE che è necessario
tenerlo e l'anticipare

rituali di sostituiscono alla volontà
eudorfica ci vuole tutto ritale -
è un percorso lungo e arduo. Farlo anche se
non ne ho voglia.

pensare ad un piano B.

Un cambiamento non può mai essere perfetto
è un processo per sua natura.

Bisogna convivere con un mondo di ripercussioni
della tua attività, a volte in parte inaccettabile.

il cambiamento con
il ritale con.

il cambiamento è una prospettiva
tra progresso e conservazione.

Battito cardiaco → fai altro
Coffe

Lo sport non ha tutte le pro e contro
e negative.

Anche Ivan ha in testa in suo ritale
stereotipi.

Ivan: ritale deve fare un esame obiettivo,
ma sempre l'ansia di manifestare
con le proprie mani.

l'ansia non ha sempre un senso logico.
Ivan ha fatto il corso. forse Sento le
Ivan quella sera non fumo (scarse
set.) Ivan si è in nero canto conservando
che si può tener duro.

→ la sigaretta non si merita tutta
la nostra fiducia.

l'ansia può essere eliminata anche per eccesso
di difesa, fa anche fare uno scatto, non è una
patologia.

Il fumo controllato non esiste - Campromenti
in certi momenti non tiene.

Coprire come sostituire
battere via. E' rischioso averlo in casa -
So ricambiamente che ce l'ho a portata di mano.

se tengo piano non voglio la testa in testa (l'ansia)
Bisogna trovare un perché - ci si deve liberare
dell'oggetto misterioso - quando uno conserva una
cosa vuol dire che in fondo in fondo non
riesce a tagliare.

Due di culture molto diverse

Se conservo una cosa comunque è perché

Il geniale è una prova di libertà.

Sembra quasi che l'anni conservate per
l'arte, e l'arte può essere sostituita e l'arte
è come nichilismo in tutto, tagliare con qualcosa
con la quale c'è stato un legame.

"Ivan si dà una data per cominciare a smettere"

Il pensiero resta, è proprio una questione
di testa.

Se il fisico non lo richiama se è una scelta
forte, non richiama niente.

come un distacco che conta con lo sfogliare in
cosa... e ho il bisogno di vederla lì...

Sigaretta elettronica, la ritualità è la stessa

Dentro di me posso che durante la concitazione
etc....

x Enrico x 50 anni ha sentito come una carezza

Per Enrico l'uso di nicotina

l'uso di nicotina ed aumentata performance cognitive

Attività recettoriali nicotina ed energia
produttore simpatico
()

dipende dalle dosi

Rapporto rischio/beneficio

Combustione durante l'età evolutiva riduce
le sinapsi.

la concentrazione THC altamente concentrata percola
nell'età adulta - THC è lipofila => ci vuole
molto per dissolversi

Cocaina Aca BVS hanno ricordo di storie di
sistemi persone con difficoltà di recupero
polibenzoni (come per esempio) da recupero
difficilmente reversibile solo con uso specifico

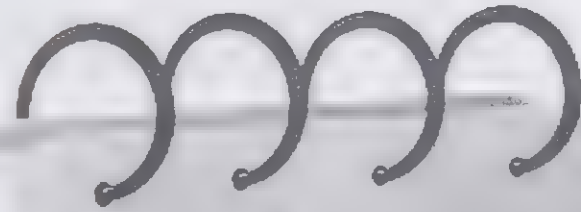
Una persona dipendente ha sempre una
difficoltà di alta intensità
la scaturita
fragilità

Se tu sei convinto di te stesso non hai bisogno

persone con tante conoscenze ma ne fanno
profondamente solo.

Chiedete di Dico.
i libri.

Prossimi incontri



Lun.	Mar.	Mer.	Jou.	Ven.
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

dalle 19.00 alle 20.30

16 giugno 16 giugno 5 settembre

la mente impredicabili premere chiaramente l'azione
a progettare, motivare fa la differenza.

Non c'è mai il momento giusto.

Uno pensa in uno schema di pensiero, organizza,
motivare. Il futuro tempo fa la differenza.

Isa: la pulvisce a fumare (spinta che arriva
dall'interno e non si rilancia da dove arriva)

Tutti abbiamo delle spinte interne e tutti abbiamo
degli istinti. De noi siamo in grado di opporci,
ma ci si oppone dal dentro o dall'esterno.

La e' io di Freud

Compulsione e sublimazione le compulsioni non
le controlla. Rituali che è difficile sostenere e
involontarie. E' più difficile al piacere e al dolore
(40-45 ore, nello stesso posto...)

deturbo psicoanalitico azione

LIVIO TOLLIO

1 anno che non fumo!

x 35 anni e 35 col pacchetto in tasca 15-20
spese. 15 gg di decisione il periodo è
difficile, però la decisione 3 giorni (3 giorni, 100)
primo giorno male forte e stinendo 2p 3gg.

il litigio
se lo ricordo

H2O prima disidratata, malenere forte 10gg

A lui piace fare, che in tutto
ha visto che si poteva diversificare questo into
da maggior soddisfazione e distanza di
qualche mese: figlio e figlia hanno smesso
il pat a continuare

Si può vivere senza fumo 10h di per,
+ resistenza nello sport.
Peso è relativo se si ha + energia e forza.
Ma uno è pronto veloce
in 10 occasioni 2-3 di non sopportò
letto negativamente del cervello.

un episodio e non + forte -

Quasi 13 mesi.

profumo slitta, vestiti, auto.

Un grosso vortice forte

Il dopo viene da sé: dai tratti bene fatti
me più forte e ulteriore stimolo

dopo al corso si è reso conto di essere un
tossicodipendente

Ricordo visivo del mostro-cattolico che lavorò
domine fuere più. Quello lì fa la
dipendenza. E' una schizofrenia.

x Il primo mese le ha fente, x idee
di scendere per le ha regalate via.

Anche Diego ha un pochetto lo.

Il Terrore di prendersi cura. Idea di non

avere la sigaretta quando in colonnati nel
traffico.

All'inizio 1° settimana, 3° e 4° giorno.

Andò in cantiere, si fuor - Cadute più una
sigaretta. le prese in mano ... fumare in
cantiere ha tolto il filtro, si è detto che
l'altro sto facendo e l'ha storicato
Aveva superato per i momenti di cui si fosse.

Per 3-4 gg. che aveva caffè, più decine
di gg. cambiare alcune abitudini
Un racconto di un ragazzo tutto.

Dopo la diminuzione graduale a poco
che sia una costruzione, un poco ferro.

Enrico dice che è difficile scolare.

la domenica dopo 4 gg. di fumo di H₂O
è stato difficile ... altro che di scolare!!

"Se ho resistito ad una domenica senza
lo...!!"

La voglia di fumare c'è.

misura dell'ossigeno nel sangue ... in 10' scende
dopo un mese di astinenza O₂ aumentato
di molto.

→ fattori metabolici

Motivazione di fondo

non è cambiare vita è cambiare meccanismo.

h. Rituale dell'assunzione es. Sposto.

bevendo tanta H₂O e facendo tante attività
il fumo si pulisce.

Ritardare una decisione il favore fanno
DISSOCIARE due lati.

Voglio - bisogno intenzione - devo
finire con piacere - lo stress portare a
fuori molto di più. Sembrava che dessero la
beneficio però in realtà non era così.
Da oggi tua opinione e poi una seconda.

Se riesci a superare il bisogno fisico e
psicologico quella voglia non c'è più.

L'esempio è importante: "se c'è l'idea
fatta lui...."

Sostiene che si inizia a vivere nell'adolescenza
in modo molto intenzionale, autunno e estate
ed entra a far parte della tua vita, è come
un'esperienza piacevole che fa parte
del tuo mondo. Tu devi eliminare con
una parte della tua vita.

Dai un foglio maneggiando una parte di te
dino vuole che gli dei funzionino
vorrebbero mettere.

Andrei fuori a fumare e un compagno
ed una discriminazione.

Il mondo Il momento della nostra vita
ha una data di scadenza ed in fin
momenti più ed ora vede la pena in mente.

Tutti i propri ideali -

Intenzione è come il colore fresco, da
un po' di giorni si vuole -
nel gruppo si confronta con gli altri
intenzione in un piccolo.

Il tuo la speranza la odia ho sempre
sotto mano per me da tuo papà.

La complicità è un meccanismo
che non pensa e non ci capoggetti una
SANA motivazione.

Io dice che è un grande ragazzo che
adesso dice non si può prendere.

I compagni che lungo sono sempre
improvvisi. Collettivamente funziona
è una sostanza fresca che per il fresco
la riduce. E' solo la libertà della
cosa umana. Le sostanze meccaniche

Del punto di vista scientifico tutto
l'aspetto non c'è. C'è un solo
rischio che dopo fine di un'esperienza
ed un'incertezza precoce.

Tuttavia il benefit

Il gruppo che esiste
anche da una situazione di gruppo
e si chiama come nelle altre situazioni.
L'idea che serve come un altro tipo.

Tutti gli elementi per ~~che~~ la tua
dipendenza da nicotina e la madre
di tutte le dipendenze

Sotto questo meccanismo? Si capisce
e non ci si pensa + consiglio di non essere
selvaggio.

però giorni 2 e H2O 6 Litri al giorno

agente in modo qualche di meno, super-
a cammione negro etc.
reuccio mantentore che giro a x steno
coperte xquisite muse intermedie di
significa. Fare in modo, si fa di x steno
x parole e fanno intertempo o rinvio. E ce le
che. Ignorante obbligato a fare il rappresentante
non ne essere che e bere e fare
si face prima di andare a vedere
o cambiare lavoro o vede a x steno e
cambio lavoro.

C'è una dipendenza psicologica in cui
anni come persona -

de mosche: ci riempiono di ritardi
perché non accettiamo come persone
Nascono le parti di un nuovo mosche
accettare o pensare che gli altri a x steno
la differenza era con mosche da coprire me
ed ho per prima che non vedevano a x steno
bi cucchiari uniti a. Il motivo di questa
mosche è per di cose. Quando la differenza
se fosse è forte il fatto che chiama. E le
volontà no. Ritorno a di nuovo. E' difficile
togliersi la dipendenza da parte. Poi
scoprire di essere a x steno etc. senza finire
mosche. Vero obiettivo è credere nel cambio
mento - de signora etc. senza modo per
mostrare per diventare parte di te e dare
dipendenza. In caso di ostacolo si sta male
Ritorno a di "una copia nuova" lettura della
di Iran. Scoperte straordinarie è come a
intermediare in un stereotipo che ci riguarda.
Scoprire dei nuovi intermi, scoprire a x steno
coperte rappresentative. Loro un ente,
preziosa che ti ha chiamato - E non si lascia a
cambiamento si trova a vedere ritardi -
un follow up c'è il sistema di come cambiare
il sistema e si lavora sulle reazioni e sul

movimento

uno regia / suono e regime direttore
in cuore a fare tante copie -
l'organismo deve trovare il proprio equilibrio

10 giugno 2016

Pensiero del giorno

SIGARETTA =

Allegre (breve) / sorriso

Francia che fuma (lavoro)

Cilippena (o solitudine)

Paese (Iran)

Libro (non sapere)

Libertà del valore d'uso che gli ho dato
cambiamenti finiti in suo. Sapere come era
prima me libertà - introdotte delle
variazioni / note - Il fumo di per sé è il
ritorno dei ritardi. 30 70 10 modi per
interrompere qualcosa che mi dà senso.
Rompere in più di schemi - Accettazione
di me stesso con come sono,
confronti alla luce di un presente
quotidiano e prospettive.
Ecco gli schemi di preludere, di preghi
armi, cercare delle grandi cose -
C'è fuoco dell'altro - Il problema è in proprio
permettere la vita - Il problema è in proprio
la motivazione di fare - Libertà introdotte
cambiamenti. Non muovere troppo felice
in determinate strutture.

Ognuno trova le sue risposte, la più vicina
e soddisfacente, grazie ad altre istituzioni che
col tempo cambiano - la sfida di accettare
il caos brevemente ma troppo nelle cose storte
e mutevoli - la salute è un sistema diverso
ci si ridefinisce (rinventare?)

Quindi -

Paesi di sofferenza - Non:

Prox volta libro il testimone - (c'è chi sta fuori
senza fermarsi e poi riprende).

Toglierci il disturbo direttamente

più libertà e indipendenza.

Sperimentare una serie.

Toccare alcune parti di quella persona che la predi
ma intera o spudorata. La motivazione non è la
salute: dipende da una sostanza del quotidiano.

Laurea è una comunità con numeri da
ma è la sigaretta che ha accenti e indipendenza

Prendi una strada quella è, comunque
senza ripensamenti simili non ce le
di cose +

- ogni giorno diventa sempre meno difficile dire no per
ossessione diretta Bere & eliminare la nicotina
causa le psicosi di cui il caffè
consigliamo

Domani che vede
mi dà con fastidio che mi venga il pensiero che vedo e
fumare.

in occasione di riunioni con te lo mi.
la p' di cioccolato fondente
Aumentare il mantenimento fisico
nel week end

Pulire auto
" casa

fare mantenimento

io macchina 6000

2.40

prima sera 6.40

Sarebbe utile avere a zero le auto perché si inizia col mantenimento

chi stanno per diventare adulti
Chi fanno delle cose sbagliate e compunti per
sentirsi dei sensi di colpa

CAUSARE UNA SCELTA DI LIBERTÀ rispetto a
condotte che sono legati ad un condizionamento
è gratificante quel rituale.

Devo creare un po' di altri corpi di presenza, mettere
fian, cerco di costruirli con dei presupposti
le 24 ore di fedeltà alle proprie scelte e poi
altre 24

io sono un Alcolista (con anni uscirò o no) ma
ho tot ore di sobrietà

Meccanismo di difesa ma anche di
motivazione. Ce l'ho forte io volgo pudore
è una scelta preconcisa e un senso di persona.
L'ho 2 o 3 gruppi a settimana, tutte le settimane
ho e faccio una storia buona e giusta, bene
volgo pudore. Motivazione e costruzione

È un esercizio mentale che è situazione di libertà
potere decisionale. I rituali sono legati ad
un concetto di dipendenza. Mi invento un
rituale e lo conduco. Gruppo che si affeziona
senso critico, non impedisce e in confronto
Un po' alla volta si diventa le proprie
autonomia più costruisce prospettive e
Costruisce che sono interventi, la ragione
che le ho messo solo nei. Alcune ragioni sono
strettamente personali. Una volta me l'ho
poi basta... Eh e se finì. Tutto sta sulle
motivazioni che deve essere negoziato tutti
giorni

○ Meglio (line, bregol)
peggio laura
bene. Roberto
moderandoni io
Soddisfatto eutico

Tutte le mie riflessioni sono modulate dal
mio stato d'animo.

⇒ MOTIVAZIONE / MOTIVATION.

Controproposito / scelta di cambiamento
Altre all'H₂O che la T₂O

⇒ AUTOSTIMA pensando ad un obiettivo e mi
carico, porto molto + stretto ed i
miei anticorpi strati
di contrabbattere + facilmente
forme compensative.
la nicotina depone fortemente
Carica prima e ti depone poi -
la dopamina
l'ultimo delle ricompense ○○
e ti toglie per quello è un circuito
che le ricompense
fino toglie anche in termini di difesa
immunitaria.

Obiettivo principale è mia più ma ~~te~~
sentirli accompagnare
ma dopo il rituale ma lo cambio (coperto
di dino) dopo cambiare con ed ente le
tentazioni - la sigaretta non si merita la
nostro già frange. Con l'arrivo un trionfo
e impeto a cedere vedere qualcosa d'altro.

Il max bene diabolico "il lutto"
le prime cose, il primo atteggiamento
provocatorio -

Pate di martedì è un pensiero adulto
Regole belle 24 ore

PRIVAZIONE (aspetto legato a...), cose che
non pacciano molto all'uomo
Manuele lo fa cadere e cade
il lutto.

Quello di tornare una volta
stati bene si vede a fare
il tiro è una cosa a cui
Manuele si deve pensare.

→ Si decolla una Poi bisogna
Stare in quota -

Decollo fortemente sostenuto da
una motivazione, poi il problema
è restare in quota. Nelle
24h è una cosa fattibile, qui
24h risonico la mia moti-
vazione - questo mio viaggio
di 24 ore deve durare all'oo
Non si può pensare che possa
esistere il fumo controllato

È una quota che non ha
ancora sviluppato di tendenza.
Sostanze psicoattive modificano
e alla fine entrano con
molti macchinari.

È aspetto fisiologico è aspetto
metabolico, plasmatico e circolatorio

questa è una dotazione di portanza
Prima o poi il fumo presenta il conto
differenza tra uso e abuso. Tolleranza
differenza tra l'uso e l'altro non è
all'infinito.

Insieme per un fumatore è cose corte

È innalzamento precoce di alcune
funzioni col fumo. Compromissione a
livello del sistema nervoso - RALLENTAMENTO
FUNZIONALE dell'effetto che ha la nicotina
de 2 sostanze in assoluto che creano problemi
alla gestione delle emozioni sono fumo e
alcool problemi di insicurezza vanno in
questa difficoltà di gestione, effetto di tutti
anni. Persone che hanno dato un valore d'uso
alto alla sigaretta. Sono cose che si manipolano
e danno sicurezza ma hanno sostituito
le coperte neri. Es. Taurina non ci sono
sintomi subito, ma corrodo e mangio
il rivestimento del sistema, il sistema si
sclerotizza e cambia la struttura dell'ence-
falo dell'aboleista, il sistema peggiora a livello
anatomico, sono problemi molto lunghi -
Il fumatore tendenzialmente ha un'idea bene
quella sigaretta è indice di ulteriore
deterioramento. Certo che è una privazione
ma è come prendere un Aulin per il
mal di denti... il dente non guarisce e
non si affronta il problema.

Si può pensare attraverso una crisi di
panico una una volta superato si
trave una di tendenza.

penalità straordinaria, che
combrando stile di vita ci
si possono dare dei nuovi doveri.

Figli: i miei più belli ho fumato
e per i più non fumato

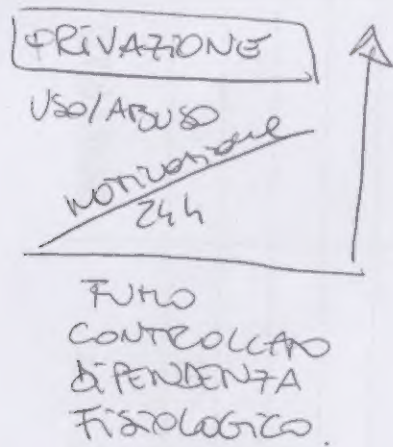
Le motivazioni e le ragioni d'esser
che mi fa fare le cose, sto anche
male ma alla fine dentro il risultato

Sono poco pieno d'oliva ho
5000 giorni di sobrietà

Topico fondamentalmente è sobrio.

Una dei più letterari bocce,

E' soprattutto quello si conserva una
parte sua



motivazione
alla mia bella
24 ore e dare
irrobustirsi

Fatti che me anche scelte, sarebbe bello
che queste cose avessero anche una data
L'Autobiografia come cura di sé
lucro denetrio
petti di storia personale

118 010 9. GIUGNO 2016
Licio Lupo
universario romano e ppi
Congratulazioni

sei diventato un

ex-fumatore

Stobene

Quelli sono i miei diritti della

giornata

h. 15.25

h. 18.41 lui sono preso "the last strange"



Rec. 3 AGOSTO 2016 ore 16.20 / 3.43000
Insieme
per smettere
di fumare



SUGGERIMENTI PRATICI

Atto di Vascare